

當患者第一次到高雄市立凱旋醫院就診時，時任社區醫學科主任的林耕新一句：「放心，你一定會好！」讓患者當場掉下淚來。治療三個月後，憂鬱症明顯改善，再觀察三個月，林耕新認為患者已完全康復。現在陳先生工作之餘，擔任志工，幫助其他病友。

面對上述的案例，近年大力提倡「運動紓壓」的董氏基金會心衛組主任葉雅馨認為，適度的運動可刺激腦內產生令人愉悅的腦內啡，可改善情緒、減低焦慮，激發良好的自我感覺，傾向攝取健康營養的蔬果和食物，有助於身體對抗壓力，所以如果能有親友定期陪伴憂鬱症患者一週運動三次，每次30分鐘，對

病情改善一定能加分不少。

此外，身為憂鬱症患者的家人，最重要的是協助患者遵照醫師囑咐服藥。事實上，很多病患看了醫師，也拿了藥，可是因為剛開始服用時會有一些副作用，感覺不舒服；或有些人擔心吃藥成癮，反而會抗拒服藥，或無法規律吃藥，形成復原路上的絆腳石。憂鬱症患者小珍便坦言：「當初若不是媽媽死求活勸，她根本無法按時服完半年的藥。」

另一個比較值得注意的是，憂鬱症有時和躁鬱症容易混淆不清，也有人懷疑是否治療憂鬱症的藥物誘發了躁鬱症。

憂鬱症vs.躁鬱症

病名	憂鬱症	躁鬱症
病因	先天或後天導致	先天遺傳、幼年或年長時創傷後壓力導致
病程	持續悲觀兩週以上	包含躁期及鬱期兩種極端情緒交錯出現，各約維持一週左右
外顯行為	逃避、沮喪、絕望、偶有自殘或自殺念頭	躁期極端亢奮且易怒多話、瘋狂血拼 vs. 鬱期情緒低落、提不起勁，偶有自殘、自殺念頭

心病心藥醫 宗教助力大

董氏基金會三年前調查發現，64%民眾在處理憂鬱情緒時，除求助醫師外，也會尋求宗教力量，更因為長久以來，宗教信仰一直是國人重要精神支柱，在憂鬱症治療上，醫學與信仰雙管齊下將成為趨勢。

退休後全心投入教會工作的林信男教

授，目前身兼精神科醫師及台北東門教會長老，並將畢生所學及臨床經驗，結合宗教信仰協助心理受苦的人離苦得樂。「醫療有其極限性！」林信男說，人腦就像一台超級電腦，藥物或可做到「硬體」維修；但在「軟體」部分，亦即促進患者的人際關係、社會互動，則

要靠宗教團體的力量。

董氏基金會從七年前開始與宗教團體合作，在全省各地培訓近兩千名宗教服務人員，希望藉此結合宗教與醫學力量，攜手帶領憂鬱症患者迎向陽光。

一貫道總會理事長李玉柱表示，一貫道講求天人合一，其中的「天」可視為宗教，「人」則是醫學，兩者應相輔相成。一貫道講求「經行」，意即每走一步就念經文上的一個字；憂鬱症患者若能融會貫通，每走一步就自我暗示「我很好」、「我很勇敢」，有助於患者集中注意力，暫時忘卻煩心事。



慈濟人醫會李嘉富醫師說，證嚴法師曾向信眾開示「分秒不空過，步步踏實做」，他也曾多次見證罹患憂鬱症甚至癌末的慈濟志工，每天仍神采奕奕地投入環保志業；換言之，只要不執著於自身，身心自能豁然開朗，至少能做到與病痛和平共存。

佛光山慧傳法師表示，佛教是以關懷生命為出發點，幫助有憂鬱症及自殺傾向的患者，首要安定他們的心靈，讓其轉念放下，重建信心，在親朋好友的支持下，加上宗教的修持方式，穩定心思、安頓精神。

佛光大學妙日法師更指出，佛教教義及經典裡，界定人不能以任何理由自殺，所以即使日子過得再苦悶，也要講究精神養生，預防勝於治療，避免身心疾病的侵害。

妙日法師表示，現代人很容易焦慮、恐慌、緊張、憂鬱、嫉妒、妄想，佛教認為這五大根本煩惱即是「五毒」，為避免五毒煩惱侵害，減緩身心重擔，佛教鼓勵人人應調節自我情緒，改變不良習慣與性格缺失。

而佛教所提倡的精神養生學，強調睡眠飲食、作息正常，每日晨起，享受生命存在的雀躍及歡喜，並透過修持，讓自己適度的放鬆，時時透過六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）的覺知觀照，藉由信仰與修持實踐的功夫，以開放、豁達的心面對生命的變化與挑戰。

妙日法師說，佛教徒每日修持與佛菩薩相應，只要持續修持，心靈便能透過禮佛、禪坐、誦經、持咒、念佛、跑香



經行、梵唄唱誦……回歸清淨，時時活在當下，日日心生歡喜清淨。「每天早上靜坐十分鐘，在禪修中，細密深刻地感受呼吸；從自然的呼吸中，觀想身體的憂鬱、不順暢全都隨呼吸排出，全身充滿柔和喜樂的氣息，清醒及寧靜的禪意，帶來輕安與能量。」

不過佛教界人士也提醒，台灣的宗教活動相當自由，也促使各種宗教及教派蓬勃發展。建議民衆不論是在廟宇求神拜佛，或向教會團體尋求支持，都應該多親近能夠提供民衆心理衛生關懷的正信宗教，以免耗費金錢和時間，不但於事無補，反而耽誤了治療的黃金期。

憂鬱症病友相關資源

單位或機構	服務時間	性質	電話	其他
安心專線	24 小時	諮詢	0800-788-995	免費
國際生命線協會	24 小時	諮詢、	1995	免費
張老師專線	週一至週六 每天早上 8：30～晚上 10：00，週 日至下午	諮詢、輔導	1980	線上及電話免費
馬偕平安線	每天 9：00 ～21：00	諮詢、輔導	02-25310505	電話免費、諮商另計
宇宙光輔導中心	約定時間	諮詢、輔導	02-23627278	電話免費、諮商另計
華人心療網	約定時間	專業諮商	02-33937108	線上免費、諮商另計
康復之友協會	上班時間	病友及家屬支持團體、居家照顧評估	02-8787-5397	會費
中華生活調適愛心會	上班時間	病友團體	02-27593178	會費